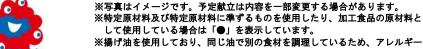
中学校給食 予定献立表



しています。

大阪・関西万博公式キャラクターミャクミャク

物質が揚げ油に溶出もしくは混入している可能性がある場合に「△」と表示

毎日、牛乳 (200ml)

給食のときはおはしを

スプーンがあると食べやすい日は



堺市教育委員会

なすの煮びたし

〇予約の前に支払いが必要です。 ※コンビニエンスストア又は給食予約 システムからクレジットカードでお支 払いください。

〇予約は1か月単位です。 ※パソコン・携帯電話での予約の締め 切りは前月20日です。 ※マークシートでの予約の締め切りは 前月10日です。

○「ずっと予約」「クレジット自動 支払い」を利用すると、予約 忘れの心配がなくなるため 便利です。

くるで、万博!

©Expo 2025

2025年には、大 阪・関西万博が開催 され、世界中からたく さんの人が集まります。

I 学期は、みなさん が住んでいる日本の 食文化について 🧨 紹介していきます。



食べ物と日本の四季のつながり「旬」

日本は海・山などの自然にかこまれ、春・夏・秋・冬 の四季がある国です。

そのため、季節によってとれる食べ物がかわります。 食べ物がよくとれて、美味しくなった時期を「旬」とい います。日本では旬の食べ物を上手に使い、季節 の変化を楽しみながら食事をすることができます。夏 にはどんな旬の食べ物を使った料理があるでしょうか。







コロッケ l★ペンネの (月) ┛

ミートソース - プ煮

2日 (火)

チーズトッポギ 春巻 クッパ

3日 (水)

タンドリー チキンポテト 炒めビーフン もやしの炒めナムル ツナピーマン

豚肉と野菜の 4日 白身魚の天ぷら 七夕汁

しょうが煮

和風ハンバーグ キャベツと豚肉の 5日 コチジャン炒め (金) 豆腐チャンプルー 春雨の甘酢煮







21-	, 0	,			
•	•	•	Δ	○エネルギー	847 kc
えび	そば	かに	くるみ	○たんぱく質	27.3 g
Δ	Δ	Δ	Δ	○脂質	27.7 g



1	孔	小友	洛化生		
		•		○エネルギー	788 kcal
K	そば	かに	くるみ	○たんぱく質	33.3 g
				○脂質	23.7 g



○エネルギー 760 kcal \triangle \triangle \triangle ○たんぱく質 28.7g



•

○エネルギー 759 kcal ○たんぱく質 28.9g



かぼちゃのグラタン 肉団子の甘酢煮 ┢ふんわり卵と トマトスープ黒糖パン



さばの塩焼き 高野豆腐の卵とじ 冬瓜のみそ汁

チャージャン豆腐 じゃがいもの 10日 天ぷらチーズ風味 イタリアンサラダ

11日 (木)

(木)

夏野菜の カレーライス ミンチカツ キャベツのソテー

豚肉のピリ辛炒め 12日 ジャーマンポテト ツナキャベツ (金) フルーツコンポート



l	Ž	7	イデ	ア料		100
	ВЫ	乳	小麦	落花生		
	•	•	•			804 kcal
	えび	そば	かに	くるみ	○たんぱく質	
					○脂質	32.6 g



岂	乳	小麦	落花生	
•		•		○エネルギー
ß	そば	かに	くるみ	○たんぱく質
				○脂質



卵 乳 小麦 落花生△ ● ● △ ○エネルギー 803 kcal ○たんぱく質 27.4 g



○脂質



○エネルギー 841 kcal ○たんぱく質 28.6 g



○エネルギー 760 kcal ○たんぱく質 30.5 g

15日 (月)

16日

いわしの 甘酢あんかけ じゃがいものいそ煮 キャベツのみそ汁

(水)

豚肉の甘辛煮 17日 長崎天ぷら 三色おひたし きゅうりの甘酢煮

18日 (木)

鶏肉とキャベツの ガーリック炒め 厚揚げのしょうが焼 わかたまスープ



しっかり水分・









24.6 g



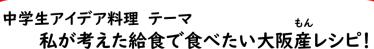




○エネルギー 754 kcal ○ 旧質



これから夏本番です。 熱中症予防のために、 普段からこまめな 水分・塩分補給を 心がけましょう!





もん 大阪産とは… 大阪府内で生産された 農林水産物とそれらを 使った加工品のこと



なにわの伝統野菜 ないわ。 大阪府 〇〇 図面

なにわ特産品21品

中学生アイデア料理

テーマ:<u>私が考えた</u> 給食で食べたい 大阪産(もん)レシピ!

令和5年度に実施した 「中学校給食料理コンテスト」で 優秀作品に選ばれた献立が 登場します。

1日(月)ペンネのミートソース

なすや玉ねぎが入った、おいしくて食べやすい ミートソースのペンネを考えてくれました。 ▋泉ヶ丘東中学校3年生のアイデア料理です。

8日(月)ふんわり卵とトマトスープ 具がたっぷりで栄養があり、夏バテ防止に なるようなスープを考えてくれました。 浜寺中学校2年生のアイデア料理です。

. _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ .